Cocina básica uruguaya

Rico, sano y barato



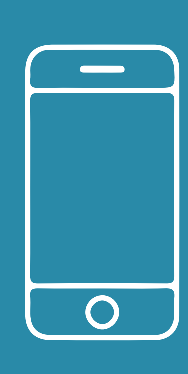
Espacio Interdisciplinario
Universidad de la República
Uruguay



Ministerio de Desarrollo Social

Instituto Nacional de Alimentación







Visualizar en móvil

Lista de recetas

Fideos con salsa blanca
pag 6

Fideos con salsa de tomate
pag 7

Sopa de remolacha
pag 11

Polenta
pag 13

Arroz con atún
pag 15

Tarta de atún
pag 17

Guiso de lentejas con arroz
pag 18

Ensalada de arroz con lentejas y huevo
pag 20

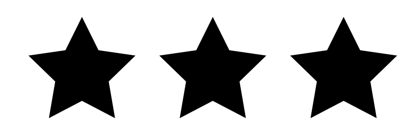
Crema
pag 22

Plantillas
pag 23

Torta Fuba
pag 25

Arroz con leche
pag 26

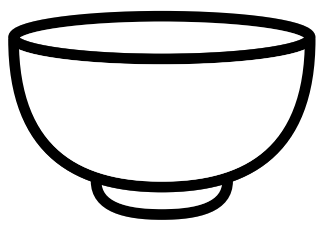
Referencias



Dificultad



Costo estimado de una porción



Total de porciones



Introducción

La pandemia ocasionada por el coronavirus (COVID-19) ha impactado en nuestra vida cotidiana y nuestras costumbres, incluyendo la reducción de ingresos y la pérdida de fuentes laborales de muchas familias uruguayas.

El material que compartimos incluye recetas básicas, económicas, rendidoras y nutritivas que forman parte de las costumbres culinarias de los uruguayos. También incluimos algunos consejos sencillos para cocineros y cocineras principiantes.

Siempre que puedas, compartí las tareas con otros integrantes de la familia, ya sea en la organización de compras, preparación de comidas, poner la mesa o en la limpieza. Cocinar también es una excusa para distraernos y divertirnos.

A través de la cocina compartida podemos experimentar nuevos sabores, formas de preparación, reducir el desperdicio de alimentos y lograr su máximo aprovechamiento.

Si bien no hay un alimento específico para prevenir el contagio de COVID-19, la clave está en mantener una alimentación variada basada en alimentos naturales, elegir frutas y verduras de estación y evitar el consumo frecuente de productos ultra-procesados como panchos, fiambres, galletitas, jugos y refrescos.



¿Cómo desinfectar los alimentos envasados, las frutas y verduras?

Alimentos envasados: limpiar la superficie de los envases antes de guardarlos (con solución de hipoclorito de sodio), y realizar el lavado de manos con agua y jabón luego de su manipulación.

Frutas y verduras: sumergir en agua con hipoclorito al 5% "(una solución de 5cc -una cucharita de tamaño té- de solución de hipoclorito de sodio por litro de agua), dejar actuar durante 5 minutos, especialmente si se van a comer crudas.



Fideos con salsa blanca



Cocción de fideos

Para ½ kilo de fideos calentar 1 litro de agua hasta que hierva, agregar los fideos y cocinar hasta que estén tiernos (retirar una pequeña cantidad para comprobar que están cocidos, no debe verse harina cruda). Colar y agregar salsa a gusto y queso rallado si lo desea.

Salsa Blanca

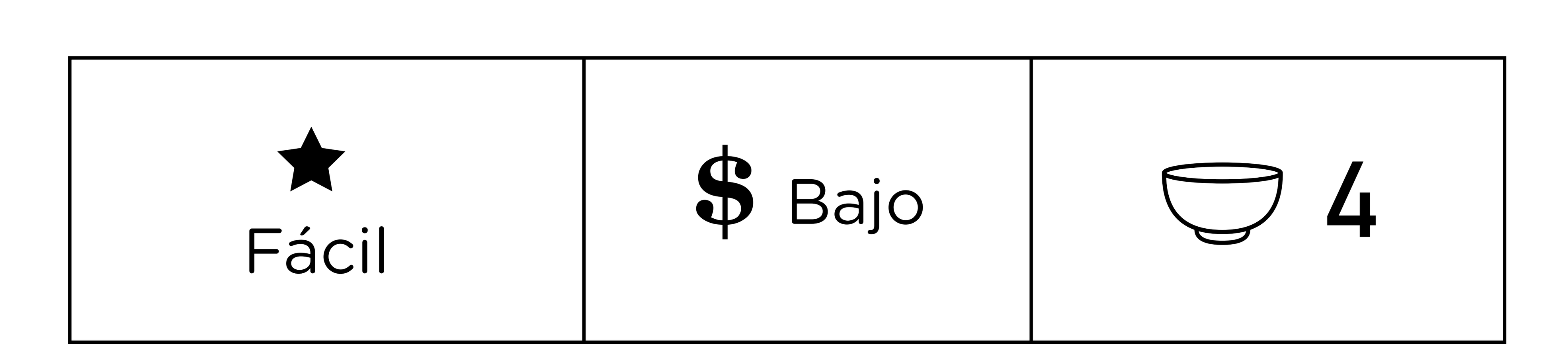
- **INGREDIENTES**
  1 y ½ taza de leche fluida *
  ⅓ taza de harina de trigo
  1 cucharada de aceite

- **PROCEDIMIENTO**
  Agregar previamente diluida en leche fría la harina.
  Calentar, revolver hasta que espese y retirar del fuego. Agregar aceite.

Reconstitución de ½ litro de leche en polvo: colocar 5 cucharadas soperas (con copo) de leche en polvo y agregar revolviendo continuamente 2 tazas de agua tibia previamente hervida (500 cc). Mezclar bien para evitar que se formen grumos.



Fideos con salsa de tomate



Cocción de fideos

Para ½ kilo de fideos calentar 1 litro de agua hasta que hierva, agregar los fideos y cocinar hasta que estén tiernos (retirar una pequeña cantidad para comprobar que están cocidos, no debe verse harina cruda). Colar y agregar salsa a gusto y queso rallado si lo desea.

Salsa de Tomate

- **INGREDIENTES**
  2 tazas de pulpa de tomate
  ½ cebolla
  ½ morrón
  1 cda aceite
  Cantidad necesaria orégano

- **PROCEDIMIENTO**
  Saltar la cebolla y el morrón en aceite.
  Agregar pulpa de tomate y los condimentos.
  Cocinar a fuego lento.
  Servir sobre pasta, arroz o polenta.

!

Creatividad en la cocina - cocinar sin recetas

Seguir una receta al momento de cocinar no es imprescindible. Disfrutá del momento, y divertite cocinando con lo que tenés en casa. Utilizá el instinto, probá los alimentos para descubrir combinaciones y degustá lo que cocinás durante el proceso. Esto te dará seguridad para seguir experimentando.



Sopas

Se vienen los fríos y para eso nada mejor que una rica sopa que nos ayude a entrar en calor. Combiná los vegetales de estación que más te gusten. Ponele cebolla, ajo, morrón y/o alguna hierba o especia para darle más sabor. También podés usar legumbres y/o carnes para darle más textura y sabor.

PLUS: Si te gustan las sopas más cremosas o espesas, cociná tus vegetales en poca agua (llená la olla hasta que el agua apenas cubra los vegetales) y una vez que estén cocidos, licualos o mixealos con el resto de agua que quedó (podés irla agregando de a poco, hasta lograr la textura que te guste más). Probala, agregá especias o hierbas para darle más sabor ¡y a disfrutar!

Te sugerimos algunas combinaciones imperdibles con algunas de las verduras que están de estación:

- Zapallo, zanahoria, ajo y cebolla, con un toque de jengibre y comino.
- Espinaca, cebolla, ajo y parmesano
- Brócoli, queso blanco y cebolla
- Arvejas, papa, cebolla y ajo
- Remolacha, ajo y jengibre

!

Evitá el consumo de productos ultra-procesados como refrescos, galletas, panchos, fiambres, nuggets, sopas instantáneas, jugos en polvo. Su consumo habitual te predispone a tener enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.



Sopa de remolacha

★ Fácil	$ Bajo	4

Ingredientes

- 3 remolachas cocidas
- 1 puerro
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Jugo de ½ limón
- ½ cucharadita de tomillo
- 2 cucharadas de aceite
- Una pizca de sal y pimienta
- Perejil a gusto
- ¾ litros de agua

Preparación

- Lavar bien y hervir con la cáscara las remolachas aproximadamente 20 minutos. Retirar, pelar y trozar.

- Cortar el puerro y rehogar en aceite, luego de 6 minutos agregar los dientes de ajo picados (cuidar que no se quemen pues quedan amargos).

- Añadir las remolachas cortadas, el laurel tomillo y el agua. Condimentar con sal y pimienta. Llevar a ebullición durante 7 minutos. Apagar y retirar el laurel. Mixear o licuar hasta lograr una textura suave. Servir y acompañar con unas gotas de jugo de limón y un toque de perejil picado.

Tips

Podés agregarle trocitos de queso en cubos pequeños o semillas tostadas. ¡Ideal para estos fríos!

Consejos para ahorrar combustible

Siempre colocá la tapa a la olla al hervir agua. Permite que el calor no se escape y reduce el tiempo que demora en calentarse.
Cuando hiervas verduras usá una mínima cantidad de agua que apenas las cubra. En el caso de la acelga o espinaca, luego de lavarlas muy bien las colocás en la olla. Con esa cantidad de agua ya alcanza para llevarlas a cocción apenas unos 4-6 minutos. Quedarán más sabrosas, nutritivas y ite ayudarán a ahorrar energía!



Polenta

★ Fácil	$ Bajo	4

Ingredientes

1 y ½ taza de harina de maíz
4 tazas de agua
Cantidad necesaria de sal y condimentos a tu gusto

Preparación

- Una vez que el agua hierva, agregar un poco de sal y se va agregando lentamente en forma de lluvia la harina de maíz, revolviendo constantemente para que no se formen grumos.

- Cuando espese retirar y servir
  La podés servir con salsa de tomate, tuco o agregar espinaca o acelga salteada con cebolla, condimentos a gusto y acompañar con queso rallado.

Tips

Se puede sustituir la mitad de la proporción de agua por leche. Otra variante para mejorar el sabor puede ser incorporar verduras cocidas troceadas pequeñas (calabacín, zanahoria, cebolla, ajo).

!

Cómo darle sabor a tus comidas

¡No dependas de la sal para darle sabor a tus preparaciones! Utilizá diferentes especias, hierbas u otros agregados que aporten sabor (limón, perejil, cebolla, puerro, hierbas aromáticas, entre otras).



Arroz con atún

★ Fácil	$ Bajo	4

Ingredientes

1 taza de arroz
1 lata de atún
1 zanahoria
1 morrón
Cantidad necesaria de aceite

Preparación

- Cocinar el arroz y reservar.
- Rallar zanahoria y cortar morrón en cubos pequeños y saltear.
- Agregar el arroz cocido y el atún.

Tips

Se puede agregar choclo, arvejas, tomate u otros vegetales.

!

Cómo aprovechar toda la parte comestible de los alimentos

Muchas partes de los vegetales que usualmente tiramos se pueden utilizar y son deliciosas.

- el tallo del brócoli, ¡para hacer una salsa cremosa para pasta! Lo cortamos, hervimos y licuamos o pisamos con tenedor, agregar una cucharada de manteca o aceite, un chorro de leche, sal, pimienta y nuez moscada.

- las hojas de remolacha, podemos usarlas como si fueran acelga o espinaca en tortillas, tartas, buñuelos, ensaladas crudas.

- los tallos gruesos de la acelga, podemos empanarlos como milanesas y cocinarlos al horno



Tarta de atún



Ingredientes

2 tazas de harina de trigo
½ taza de aceite
½ taza de agua o leche tibia
1 pizca de sal

Preparación

- Mezclar el aceite con el agua o la leche tibia y reservalo.
- Agregarlo a la harina con la sal en un bol.
- Incorporar todo hasta formar una masa elástica. Estirar y colocar en tortera o asadera.

Ingredientes de relleno

1 lata de atún
1 morrón
1 cebolla
2 huevos
condimentos a gusto

Preparación

Cortar el morrón y la cebolla en trozos pequeños.
Incorporar el atún, los huevos y condimentar a gusto.
Colocar esta mezcla sobre la masa.
Colocar en el horno 30 min a fuego moderado.

Tips

La receta básica de masa que te compartimos sirve para hacer tartas y empanadas saladas y dulces. Rellenalas con los vegetales o frutas que más te gusten. Cultivá tu creatividad culinaria



Guiso de Lentejas con arroz

★ Fácil	$ Bajo	4

Ingredientes

1 taza de lentejas
1 tazas de arroz
2 tazas de pulpa de tomate
1 taza de agua
1 morrón
1 cebolla
1 zanahoria
1 boniato criollo
1 cucharada de aceite

Preparación

- Previamente si lo desea puede remojar las lentejas (máximo 12 hrs).
- Lavar y cortar en cubos pequeños los vegetales y saltearlos en aceite. Agregar pulpa de tomate,agua y lentejas.
- Cocinar a fuego lento hasta que las lentejas estén cocidas.
- Cocinar el arroz aparte y luego servir el arroz con las lentejas

Tips

Lo podés acompañar con una fruta cítrica de postre como naranja o mandarina.

Las legumbres son buenas para tu salud

La combinación de legumbres (lentejas, porotos, garbanzos) con arroz o fideos brinda un buen aporte de proteínas, lográndose una comida muy nutritiva.

Si acompañas las legumbres con frutas cítricas (naranja, mandarina, limón), nuestro cuerpo utiliza mejor el hierro que contienen.



Ensalada de arroz con lentejas y huevo



Ingredientes

1 y ½ taza de lentejas
1 y ½ taza de arroz
2 huevos

Preparación

- Cocinar el arroz y reservar.
- Hervir las lentejas y los huevos.
- Mezclar el arroz con las lentejas y los huevos picados.

Tips

Se puede agregar verduras troceadas como zanahoria (cocida en cubos o cruda rallada), choclo, arvejas, tomate.

!

Consejo para principiantes: cómo hacer huevos duros perfectos

- Para cocinarlo tenés dos opciones: colocarlo en una cacerola con agua fría o en agua hirviendo. El agua debe cubrir todo el huevo.

- Hervir 11 a 12 minutos, retirar, enfriar y pelar.

- Si la cocción es excesiva y lo dejamos más tiempo del necesario, la clara puede quedar con un olor desagradable y la yema tendrá a su alrededor un color grisáceo – verdoso. Esto sucede cuando se libera azufre de las proteínas de la clara, generándose sulfuro de hidrógeno, lo que aporta un desagradable olor al huevo (como a podrido) y un color verdoso a la yema. Se puede comer, pero su aspecto no será agradable.



Crema



Ingredientes

2 tazas leche
⅓ taza de harina
½ taza de azúcar

Preparación

- Mezclar la harina y el azúcar en ⅓ de leche evitando la formación de grumos.
- Calentar los ⅔ de leche restante e ir agregando la mezcla anterior. Cocinar a fuego moderado hasta que hierva.

Tips

Agregar cocoa, vainilla, ralladura de limón o de naranja a la crema para obtener otras variantes. Se puede también agregar fruta a la crema.



Plantillas



Ingredientes

1 huevo
¼ taza de azúcar
⅓ taza de harina
1 cda de polvo de hornear

Preparación

- Batir los huevos con el azúcar.
- Cernir la harina con el polvo de hornear e incorporar con movimientos envolventes.
- Colocar en una bandeja aceitada y enharinada formando bastones de 10 cm
- Llevar al horno a 150 °C hasta que los bordes estén dorados, aproximadamente 10 minutos.

Tips

Agregar cocoa para hacer plantillas con sabor de chocolate

Aromáticas en casa

En casa podemos plantar hierbas aromáticas en macetas, cajones de verduras, botellas o bidones de agua reciclados. Es una linda forma de cuidar el medio ambiente, compartir en familia y tener a mano condimentos frescos y ilos mejores sabores para tu comida!



Torta Fuba



Ingredientes

- 1 huevo
- ¼ taza de azúcar
- ½ taza de harina
- 2 cucharadas de aceite
- ⅓ taza de leche
- ⅓ taza de polenta
- 1 cucharada de polvo de hornear

Preparación

- Batir el huevo con el azúcar hasta punto letra
- Incorporar aceite y continuar batiendo.
- Ir incorporando los ingredientes secos alternando con la leche.
- Colocar en una tortera aceitada y enharinada y llevar al horno por 40 minutos aproximadamente

Tips

Agregar vainilla o espolvorear con azúcar impalpable



Arroz con leche



Ingredientes

4 tazas de leche
½ taza de arroz crudo
4 cucharadas de azúcar

Preparación

- Calentar la leche hasta romper hervor, agregar arroz y azúcar. Cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté cocido.

Tips

Se puede agregar canela o ralladura de limón o naranja